

Corina Oehrli

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom
Atemtherapeutin Middendorf sbam
Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Regeneration in den Ferien

während den Ferienwochen (Lauenen)
(ausgenommen persönliche Ferien)

Montag – Freitag

nach Absprache

18.00 – 19.00 Uhr

Der Erfahrbare Atem®, eine Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf, eignet sich bestens zum Entspannen, Ruhe finden und Regenerieren

Ort: Atemraum-Lauenen, Chämelistrasse 15, 3782 Lauenen

Kosten: Fr. 25.-/60 Min.

Zielgruppe:

- Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse
- Atem-, Körper- und Komplementärtherapeuten/-innen
- Personen aus dem Gesundheitswesen
- Menschen, die sich Zeit gönnen wollen zum Innehalten – Auftanken – Regenerieren

Grundlagen:

- Die Arbeit im Erfahrbaren Atem®, verändert die Spannungsverhältnisse im Körper und wirkt ausgleichend.
- Der bewusste zugelassene Atem regt die Selbstregulationskräfte an, und fördert die Regeneration von Körper, Seele und Geist.

Inhalt:

- Sie lernen einfache, leichte Atem-, und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen kennen, die ihre Atembewegung vertiefen, ihren Atemrhythmus harmonisieren und ihre Atemkraft anregen.
- Sie lernen ihre Körperspannung wahrzunehmen, auszugleichen, und dies auch in ihrem persönlichen Alltag zu nutzen.
- Sie erfahren die entspannende Wirkung einer verbesserten Atemqualität und lernen deren Regenerationskräfte zu nutzen.

Kursleitung:

- Corina Oehrli KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom – Methode Atemtherapie

Anmeldung:

- Über [079 792 23 27](tel:0797922327), E-Mail: corina.oehrli@bluewin.ch oder www.atemraum-lauenen.ch
(Anzahl Teilnehmer/innen beschränkt)

Kleidung:

- Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

Änderungen vorbehalten